Pa' los chavos

GÉNERO, SEXUALIDAD, MASCULINIDAD Y NOVIAZGO EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Hombres por la Equidad a.c.

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DE LAS MUJERES

Indice

Introducción	Página 2
La construcción de la masculinidad	Página 2
Sexualidad en hombres jóvenes	Página 3
Derechos sexuales y reproductivos	Página 4
La violencia en el noviazgo y otras formas de relaciones eróticos afectivas	Página 5
Tipos de violencia en el noviazgo	Página 6
Paternidad de hombres jóvenes	Página 7
Los hombres jóvenes y la adptación	Página 8
El Covid 19 y los hombres jóvenes	Página 9
Ejercicios	Página 10
Directorio de apoyo	Página 19

Introducción

Durante este encierro hemos vivido diferentes situaciones las cuales nos han tomado desprevenidos, sin embargo, son escenarios que siempre han estado presentes pero que no les habíamos dado tanta importancia. Ahora puede que nos lleguen a sobrepasar y no tenemos las herramientas necesarias para hacerles frente. En este cuadernillo, se exponen temas que se tocaron en los talleres para jóvenes impartidos durante octubre y noviembre de 2020, así como situaciones que se presentan, estando o no estando la pandemia, y que ofrece alternativas para hacerle frente, así como las consecuencias.

La Construcción de la Masculinidad

Según Luis Bonino, la masculinidad es una construcción social producto de la cultura de dominación masculina. Pero no sólo es un estereotipo, es un guion de existencia, además añade que es una arbitraria construcción social resultante de la organización patriarcal y de dominio masculino en las relaciones de género (...) está compuesta por un conjunto de valores, definiciones, creencias y significados sobre el ser, deber ser y no ser varón, pero sobre todo, de su estatus en relación a las mujeres.

Finalmente es algo que, desde antes de nacer, la sociedad va indicando directa o indirectamente cuales son las características, comportamientos y actitudes que, como hombres, se deben llevar a cabo. A lo largo de la vida se van reforzando y van sumando más rasgos, pero las que sobresalen son las que reciben el nombre de mandatos de la masculinidad.

Mandatos de la MAsculinidad

Los mandatos de la masculinidad son:

- Demostrar
- Competir
- Reprimir emociones
- IdelNo soy homosexual o afeminado

Estos se aprenden a lo largo de toda la vida, y como menciono antes son impuestos por la cultura. Son órdenes que deben cumplirse y que, si se cumplen, se es reconocido como Hombre, si no es así, se castiga, ridiculiza, humilla, avergüenza o menosprecia a quienes no expresan esa masculinidad.

El ejercer estos mandatos te consigue un estatus, privilegios, autoridad y relaciones de poder a costa del dominio y la subordinación de las mujeres y lo femenino.

Recursos

Pepe & Teo:
https://www.youtube.com/watch?v=I-_Z0QB-khw

Sexualidad en hombres jóvenes

Cuando se escuchan estas palabras, Sexualidad en hombres jóvenes, pueden llegar ideas muy polarizadas, “no deberían experimentar hasta que sean mayores de edad” o, “por ser hombres jóvenes solo piensan en ello y en conocer a muchas mujeres”. Pero, tú, al ser un hombre adolescente, ¿qué es lo que te imaginas?

Para empezar, es de suma importancia conocer tus Derechos Sexuales y Reproductivos. Así es, tú tienes derechos en la sexualidad y en la reproducción, pero, así como los tienes, también adquieres responsabilidades. El conocerlos brinda herramientas para tomar decisiones propias de forma más responsable e informada. Más adelante está el enlace para poder revisar la cartilla.

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos que hay que respetar tanto en las mujeres como en los hombres son:

DERECHO A DECIDIR DE FORMA LIBRE, AUTÓNOMA E INFORMADA SOBRE NUESTRO CUERPO Y SEXUALIDA

DERECHO A EJERCER Y DISFRUTAR PLENAMENTE DE NUESTRA SEXUALIDAD

DERECHO A MANIFESTAR PÚBLICAMENTE NUESTROS AFECTOS

DERECHO A DECIDIR LÍBREMENTE CON QUIEN Y QUIENES RELACIONARNOS AFECTIVA, ERÓTICA Y SOCIALMENTE

DERECHO A LA VIDA, A LA INTEGRIDAD FÍSICA, PSICOLÓGICA Y SEXUAL

DERECHO A QUE SE RESPETE NUESTRA PRIVACIDAD E INTIMIDAD Y A QUE SE RESGUARDE CONFIDENCIALMENTE NUESTRA INFORMACIÓN PERSONAL

DERECHO A DECIDIR DE MANERA LIBRE E INFORMADA SOBRE NUESTRA VIDA REPRODUCTIVA

DERECHO A VIVIR LIBRES DE DISCRIMINACIÓN

DERECHO A LA IGUALDAD

DERECHO A LA EDUCACIÓN INTEGRAL SOBRE SEXUALIDAD

DERECHO A LA INFORMACIÓN, ACTUALIZADA, VERAZ, COMPLETA, CIENTÍFICA Y LAICA SOBRE SEXUALIDAD

DERECHO A LA IDENTIDAD SEXUAL

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN

DERECHO A LOS SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Fuente: Comisión Nacional de Derechos Humanos, Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes, México, 2016.

La salud sexual significa tener una vida sexual responsable, satisfactoria y segura; esto es, libre de enfermedad, lesiones, violencia, discapacidad, dolor innecesario o riesgo de muerte.

Es importante tener acceso a la información y no quedarse con una plática sobre sexualidad o de métodos anticonceptivos ya que, de acuerdo al Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en México, los jóvenes inician su vida sexual entre los 15 y los 19 años en promedio, y, aunque la mayoría (97%) conoce al menos un método anticonceptivo, más de la mitad no los utiliza en su primera relación sexual. De esta manera existen varias asociaciones que brindan mucha información para conocer más del tema, aún en esta época de pandemia, hay cursos en línea que te pueden ayudar. Lo anterior debido a que los principales riesgos de la salud sexual y reproductiva para las y los jóvenes en México son:

.

- El inicio no elegido, involuntario y/o desprotegido de la vida sexual, la exposición a embarazos no planeados, no deseados o en condiciones de riesgo;
- La exposición a una infección de transmisión sexual (ITS) como el VIH/SIDA.

En el inciso anterior sobre la construcción de la masculinidad, aunque no está implícito el tener muchas novias, algunos llegan a pensar que esto debe ser así, o que la única relación que pueden tener es el noviazgo, Nuevamente vemos la polarización desde la visión del mundo adulto. Un punto importante es conocer los diferentes tipos de relaciones-erótico afectivas que como joven puedes tener, ya sea el noviazgo, amigos con derechos, etc., así como saber que los acuerdos que se lleguen a tener con esa persona es lo más importante de la relación.

Recursos

http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx

https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf

La violencia en el noviazgo y en otras relaciones eróticas y afectivas

Últimamente la palabra Violencia se escucha en muchos lugares, como la escuela, los medios de comunicación o las redes sociales, pero ¿realmente entendemos el significado?, o se usa y se confunde con agresión. Es muy importante conocer la definición y significado ya que llega a ser muy común que se usen para lo mismo y no lo son.

La agresión es un acto de resistencia, un acto de sobrevivencia. Mientras que la violencia es un acto de imposición de poder, con el fin de someter y mantener bajo control a otra persona. Esto quiere decir que la violencia trae una connotación de poder, y en las relaciones erótico-afectivas heterosexuales quien tiene ese lugar es el hombre.

Pero entonces, ¿por qué se habla de violencia de género o de violencia contra la mujer? Se denomina de esa manera a los actos u omisiones basados en el orden de género que produce relaciones significantes de poder, jerarquizando lo masculino sobre lo femenino que tienen como fin: controlar, someter o devaluar, como mecanismos de control hacia las mujeres. Ahora bien, la violencia en la pareja son las conductas, dentro de una relación, donde una de las partes ejerce un daño, consciente o inconsciente, a la otra persona, manifestándose en diferentes tipos de violencia.

Tipos de violencia en el noviazgo

A continuación te ofrecemos ilustraciones y breves ejemplos de los tipos de violencia que se ejercen en el noviazgo:

Violencia física. son golpes, jaloneos, cachetadas,o patadas sobre la pareja. También es romper objetos personales de la pareja o lastimar a personas cercanas a ella y/o sus mascotas.

Violencia sexual, Son tocamientos no acordados, imposición de relaciones sexuales y/o de formas de ejercer la sexualidad que no le gustan a la pareja. Es ejercer celos y/o la prohibición de ver amigos/as, amistades, etc. que la pareja quiere tener.

Violencia digital. Es la exposición de fotografías en redes sociales sin el consentimiento de la pareja. La difución de noticias falsas y/o que la lastimen en distintas plataformas de internet. Es revisar las redes sociales para vigilar y controlar a la pareja.

Violencia psicológica y verbal, es decirle a la pareja palabras y/o frases que la denigren, la intimiden, o la dañen. Son actitudes que generan miedo, terror, o sentimientos de desvalorización e inseguridad en la pareja. Así como también pueden ser los silencios.

Por último, se agrega la Coerción Sexual, la cual Gabriela Saldívar define como "Cualquier tipo de presión física o emocional ejercida por una persona para imponer a otros actos de orden sexual en el contexto de un encuentro heterosexual de mutuo acuerdo para salir juntas, para conocerse o sostener una relación romántica o erótica, o en una relación más formal como el noviazgo. Se sostiene bajo la idea de que las mujeres son objetos eróticamente disponibles para los hombres."

Violencia económica y patrimonial. Es quedarse con el dinero de la pareja, usar sus recursos para beneficio propio, y quedarse con sus bienes.

Recursos

https://www.senado.gob.mx/comisiones/desarrollo_social/docs/marco/Ley_GAMVLV.pdf

https://www.sinembargo.mx/08-04-2018/3405169

Frecuentemente escuchamos a los hombres decir que “También hay mujeres violentas” o “Nosotros también vivimos violencia de parte de ellas”. Si es cierto que pueden existir mujeres que llegan a ser agresivas de manera física y/o verbal, no califica como violencia, porque ellas se encuentran en posiciones de desventaja o de subordinación en el marco de las relaciones de género.

Pero ¿existe violencia en las relaciones de los jóvenes?, Por supuesto, no solo en los adultos se van a presentar, aunque en los adolescentes llegan a presentarse algunas de las ya mencionadas, la más recurrente es la sutil o como Luis Bonino la llama: Micromachismos. Los define como "conductas de dominación suave o de bajísima intensidad." También pueden ser consideradas como formas sutiles de ejercer violencias sutiles que ejercen los adolescentes en sus relaciones de pareja, como:

- Cuando influyen para que se aleje de sus amigos y/o familiares
- Cuando seducen o le hablan bonito solo para tener relaciones sexuales
- Cuando expresan palabras que lastiman y/o humillan a la otra persona
- Celarla porque habla y convive con otros hombres
- Cuando presionan para que les manden el pack
- Al burlarse o presionar para que su pareja tenga el cuerpo perfecto

Recursos

Paz con Dignidad –Asociación “Si no lo has visto, ¡míratelo!" con grupo de hombres de Córdoba” https://youtu.be/pDx0GgmDHIQ

https://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf

Paternidad de los hombres jóvenes

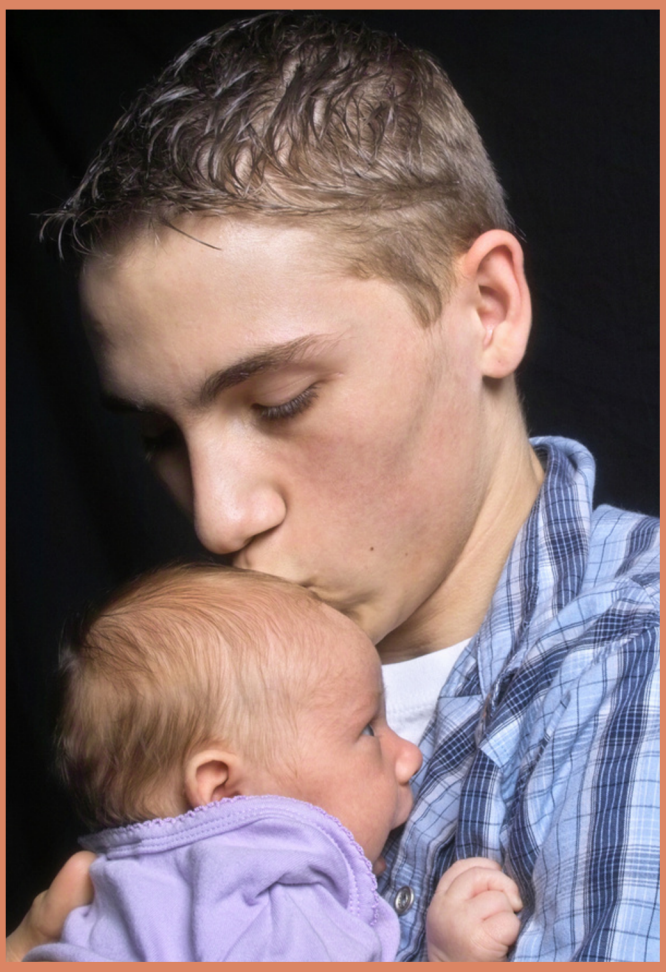
¿Qué sucede si soy adolescente y me entero que voy a ser papá? Primeramente, enfrentarás un desafío que puedes tomar de dos maneras: una, vista como algo malo; y en segundo como una oportunidad de madurez y de desafíos en tu vida. Y te preguntarás, ¿Y yo, cuál voy a tomar? Pues bien, eso dependerá mucho de ti y del enfoque que le quieras dar a esta situación.

Lo que es cierto es que vas a dejar a lado tu papel como adolescente, ya que ahora serás padre y entrar a este rol conlleva entrar a las responsabilidades que trae el mundo adulto (trabajar, pagar distintos servicios, tener a cargo la seguridad de otras personas, no depender de nadie, etc) y eso puede traer como consecuencia hacer a un lado lo que hacías con tus amigos, amigas, e incluso, tambien con tu novia/pareja.

Por otro lado, puede ser complicado regresar a la escuela por tener que trabajar; o bien el hacer las dos cosas al mismo tiempo no te permitirá enfocarte al 100% en dar resultados en tus calificaciones.

Claro, tu familia y/o la de tu pareja, pueden apoyar y todo lo anterior, puede ser menos complicado, pero los malo con ésta solución, es que dependerás de ellas y ellos, no de ti. Tu presente y futuro, en gran parte ya no estará en tus manos.

Con lo anterior no tratamos de decir que todo va a ser malo, ya que, si tú quieres ser padre a tan temprana edad, estás en plana libertad de hacerlo, y puede ser una experiencia maravillosa, pero lo importante es que seas consciente de los desafíos y retos que implica ser padre en una etapa donde estás consolidando quien eres, te estas preparando de forma intelectual y formativa, donde disfrutas el estar con tus amigos y/o pareja. Observa las implicaciones en tus emociones, en tus pensamientos, en tu vida familiar y en la de cada uno de sus integrantes, en tu vida social y sobre todo en tu futuro.



Recursos

- Para padres adolescentes:

https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Teen-Parents.aspx
https://www.guiainfantil.com/adolescencia/como-afrontar-ser-un-papa-adolescente/

Los hombres jóvenes y la adaptación

Seguramente has escuchado que el origen de la palabra adolescente, proviene del latín adolescere que significa crecer o desarrollarse, también las etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía), el inicio y termino de esta (10 a 21 años aproximadamente), así como los cambios físicos y psicológicos.

En este apartado nos enfocaremos en los cambios sociales y en la adaptación que existe en esta etapa.

Generalmente se llega a tener dificultades para adaptarse a las nuevas rutinas sociales (y ahora en especial con la pandemia), Se es resistente al cambio, ya que por lo general deseas que se mantenga lo que tú quieres o conoces porque esto ayuda a mantenerse estable y, si no es así, llegas a tener ansiedad por el no saber qué va a pasar.

En la parte social, te encuentras en una etapa donde debes mostrar tu masculinidad y esconder tus vulnerabilidades.. Estas demostraciones se llevan compitiendo entre amigos, ya que esto permite encontrar un lugar dentro de la comunidad. Como se revisó en el apartado de masculinidades, estas demostraciones se construyen bajo el aval de otros hombres, ya que la entrada a la adolescencia en los hombres no existe de forma biológica como pasa con las mujeres, así que nosotros debemos de mostrar nuestro desempeño con diferentes actividades, en diferentes espacios, donde la fuerza física y la competencia son esenciales.

¿Qué pasa con todas estas rutinas, que se supone, se deben llevar a cabo si se está encerrado en casa debido a la pandemia? Esto se mencionó en la introducción, son situaciones que se presentan con o sin COVID. Tú tienes la posibilidad de adaptarte a las circunstancias que la vida te pone de frente. Comienza por diferenciar las actividades en tu vida; si son esenciales para ti, las que son impuestas, las que se pueden llevar en la adolescencia y los rituales de forma que tú tengas la última decisión y que se pueden adaptar.

El Covid 19 y los hombres jóvenes

El cierre de prácticamente todas las actividades, entre ellas, la escuela, provocado por el COVID-19, ha llevado a que se tengan que realizar la mayoría de las cosas desde tu casa. Las plataformas y páginas en línea se han vuelto esenciales, ya que se tuvo que recurrir a medios digitales para continuar con nuestras labores. Sin embargo, estos medios no son accesibles para toda la gente y, dependiendo de la actividad que se realice, pueden resultar poco cómodos.
En tu caso, las clases se mudaron a Zoom o alguna otra plataforma digital, llevando a la escuela directo a tu domicilio o cuarto, pero no solo has pasado por tener que tomar clases en línea. El distanciamiento físico también ha sido una realidad; te has perdido de fechas importantes como cumpleaños, partidos de futbol, fiestas familiares y con amigos, vacaciones, graduaciones, nacimientos y también funerales. De esta manera, el quedarse en casa ha afectado reunirte con tus seres queridos para celebrar o para llevar el dolor de alguna pérdida importante.

Y bien, ¿qué puedes hacer? Tienes que tener en cuenta que estás en una edad en la que salir y convivir con tus pares y/o pareja es importante, pero que de la misma manera debes de tener mucho cuidado, de lo contrario, puedes caer en muchas conductas de riesgo como el no usar cubrebocas cuando sales, no tomar en cuenta el distanciamiento social, las medidas de higiene (lavado de manos, uso de gel, etc.), ya que no solo podrías contagiarte, si no contagiar a algún miembro de tu familia y provocar una tragedia.

Cuando llegas a sentirte agobiado, cuando estás estresado debido a un evento traumático, tal y como lo es la pandemia, puedes llegar a sentirte triste o preocupado sin darte cuenta. Con cambios en la forma de comer, con falta de sueño, y tener problemas para concentrarte, no solo en la escuela, sino en las actividades de la casa. En estos casos, puedes buscar apoyo con tus padres, profesores, tutores, o adultos con los cuales tengas una gran confianza, ya que ellos pueden brindarte estabilidad y apoyo para encarar la situación por la que estés pasando, además de que pueden orientarte a buscar ayuda profesional y/o asociaciones que brinden ayuda emocional. También puedes recurrir a los diversos servicios de apoyo emocional. Hay algunos dirigidos a jóvenes.

Mantente activo, realizando en la mayor medida, ejercicio dentro de tu hogar, toma mucha agua, revisa tu alimentación, y mantente conectado con tus amigos a través de las mismas plataformas, por medio de mensajes, llamadas o videollamadas o a través de tu consola de videojuegos.

Recursos

- Actividades de relajación:

https://psicologiaymente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte
https://www.youtube.com/watch?v=J3mJNUtDZ3Q

Ejercicios

Ahora bien, vamos a revisar dos situaciones que, como adolescentes, puedes llegar a enfrentar.
Es importante revisar la historia, ver las consecuencias y sobretodo leer y comprender las alternativas que se presentan.

Alberto tiene 15 años. Se molesta porque su novia ha salido durante la cuarentena y se ha reunido con otros compañeros de la escuela. Él le ha prohibido que salga y que se junte con los otros chicos argumentando que se puede contagiar, pero la realidad es que no soporta que ella platique y conviva con otros hombres cuando él no está presente, así que comienzan a discutir. Alberto le dice que, si ella sigue saliendo, le va a avisar a sus papás que está desobedeciendo el aislamiento y, si continúa con lo mismo, la va a dejar.

Consecuencias para Alberto

Una de las principales consecuencias para Alberto, será, que en sus relaciones de pareja llegará a mostrar actitudes machistas y eso lo puede llevar a, en un futuro, ser un hombre maltratador cuando tenga más edad. Estas conductas terminan en Violencia, no solo hacia su pareja, sino que también termine ejerciéndola dentro de su familia (hijos, padres, etc.). No se debe considerar solamente el Maltrato, o la Violencia como algo verbal o físico. Existen muchas formas de ejercerla contra la pareja y/o familia (Emocional, Psicológico, Sexual, Domestica, Patrimonial, Laboral, Digital, etc.).

Aunado a lo anterior, posiblemente lo lleve a quedarse sin pareja, no solo ahora, sino durante el resto de su vida. No hablamos de una especie de maldición ni nada por el estilo, sino que él aprenderá a que las cosas tienen que hacerse de la manera en la que él piensa. Sus parejas no llegarán a estar de acuerdo con esta idea, y por ende, lo terminarán abandonando.

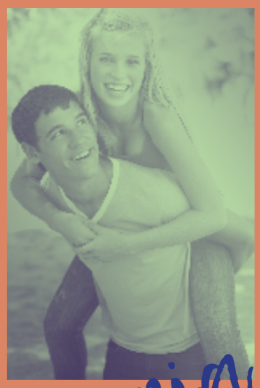
Otra de las consecuencias será que normalice la idea que las mujeres no pueden decidir en la relación, lo que definitivamente lo llevará a convertirse en un Hombre Autoritario. Esto no solamente le causará problemas con sus futuras parejas, sino también a tener fricciones con las personas que lo rodean (familia, amigos, compañeros de trabajo, jefes). Su palabra tiene que ser Ley. Los mandatos masculinos crean en los hombres una idea importante: Salirme con la mía de una u otra forma. Ésta se expresa en sus relaciones con las mujeres y especialmente en sus relaciones de pareja.

Alternativas para Alberto

Lo primero que tiene que hacer Alberto es ***identificar y reflexionar*** sobre sus actitudes machistas en su relación de pareja. La más visible son los Celos que tiene porque su novia convive con otros hombres. Esto se traduce en una inseguridad en la cual él puede llegar a sentir que ella lo abandonará por alguno de estos chicos.

Segundo, al identificar sus actitudes verá que las Imposiciones en las relaciones erótico-afectivas siempre lastiman a otros y que es importante negociar los desacuerdos que existan en la relación. Puede aprender mucho sobre comunicación asertiva, para lograr expresar lo que piensa y siente.

Al ser conciente de dichas actitudes y sobretodo de sus consecuencias, puede asistir a terapia (de preferencia con perspectiva de género), tomar talleres y/o buscar grupos de reflexión para jóvenes, para que tenga un espacio sano de reflexión. Aquí aprenderá que una relación basada en Violencia y Control no puede considerarse una relación amorosa, ni equitativa, y puede llegar a observar que puede estar cometiendo algunas otras conductas machistas o violencias sutiles. Ahora veamos otra historia.



Valeria y Ramón

Ramón tiene 15 años y Valeria 16. Se conocieron en la escuela y comenzaron a salir un mes antes de que comenzara la pandemia, pero debido a esta situación, ya no pudieron verse debido a que los papás de Valeria no la dejaban salir de la casa por la cuarentena. Continuaron su relación y siguieron en comunicación por medio de llamadas, mensajes y videollamadas, pero tenían ganas de volverse a ver. En alguna ocasión él comenzó a pedirle fotos argumentando que la extrañaba. Ella aceptó y le mando fotos de su rostro, pero Ramón comenzó a presionarla para que le mandara su pack. Ella no lo hizo y él se molestó mucho. Más adelante, un día que la familia de ella salió y se quedó sola en casa, Ramón la convenció de ir a verla. Tras insistir varias veces y, recordándole que no le mandó las fotos que quería, terminó por convencerla de tener relaciones con el pretexto de no saber cuándo iban a tener oportunidad de verse de nuevo. Debido a que Ramón no tenía la habilidad y/o los conocimientos adecuados, no supo colocar de forma correcta el condón. Pasado un tiempo, Valeria le informa que se sentía mal, termina asistiendo al médico y le informan que se encuentra embarazada

Consecuencias para Ramón

En primer lugar, Ramón va a ser papá a una edad muy temprana, debido a esto, va a tener que renunciar a su rol como joven para dar paso al de padre, que si bien, tendrá un gusto y alegría, también va a tener ciertas contradicciones por renunciar a lo que hacía antes y tener que entrar a la exigencia del mundo de los adultos. La paternidad puede llegar a sentirla y vivirla como si fuera un castigo, no solo por las renuncias, sino también por las presiones de ambas familias.

Por otro lado, es posible que exista apoyo emocional y económico de parte de su familia, ya sea para que continúe con sus estudios o bien, para aliviar un poco la carga emocional y de cuidado que conlleva ser papá a tan temprana edad, pero su rol será incompleto, ya que el cuidado y manutención del bebé la llevarán las personas adultas.

En cuanto a sus estudios, él puede encontrar dificultades para regresar a ellos. Esto debido a la necesidad de ejercer su papel de papá, proveedor y en algunos casos de pareja o esposo. Si bien, algunos pueden tener la posibilidad de regresar, la carga de trabajo será mayor, y por ende, las presiones tanto en dar buenos resultados en la escuela como en las emocionales, a las cuales no está acostumbrado, lo pueden llevar a caer en diversas problemáticas (con su pareja/madre de su hijo, con la familia de ella, con su propia familia, relacionarse con alguien más, caer en conductas violentas, etc.).

Imaginemos también los impactos en cuanto a sus emociones (Enojo y tristeza constante), en sus pensamientos (Culpa por no haberse cuidado), en su vida familiar con cada uno de sus integrantes (Conflictos con su pareja/madre de su hijo), en su vida social (Ya no salir con sus amigos) y por último en su futuro (No terminar la escuela, no entrar a la Universidad, no encontrar trabajo).

En su vida sexual y de pareja, puede ser que se acostumbre a imponer conductas de violencia sexual, ya que, si logró convencer a su novia de tener relaciones sexuales en su casa y cuando no se encontraban sus papás, se hará a la idea de que, cuando él quiera satisfacer sus necesidades tendrá que convencerla o hasta obligarla, aunque ella no esté de acuerdo. Los hombres, debido a la identidad masculina, llegan a ver la sexualidad de dos maneras, de forma erótica y reproductiva. De esta manera reducen a la mujer a estas dos funciones, no llega a existir la reflexión de que pueden llegar a erotizar a la pareja y mucho menos que ellos pueden llegar a ser erotizados.

Alternativas para Ramón

Si Ramón no tenía la experiencia en colocarse y usar el condón de forma correcta, puede tomar talleres sobre sexualidad, donde conocerá los riesgos, infecciones de transmisión sexual (ITS) y uso de métodos anticonceptivos. Existen diversas instituciones públicas y privadas que lo pueden orientar en el tema y pueda conocer diferentes métodos para evitar un embarazo y no usar solamente el condón.

De igual manera, puede asistir a otros sobre la prevención del embarazo y no verlos como una materia impuesta, sino como una forma de comenzar con su Proyecto de Vida, el cual no solo incluye qué quiere estudiar, sino también que quiere en su vida, si quiere casarse, tener hijos, etc.

También hay mucha información en redes sociales, pero es fundamental que se asegure que ésta sea científica, verás, completa y laica, De no serlo puede ponerse en riesgo, creyendo que conoce el tema, cuando en realidad dicha información es incompleta, falsa o llena de prejuicios.

Tener la apertura para platicar con su novia sobre lo que esperan de su relación de pareja y de lo que quieren de dicha relación, pero sobretodo de escucharla. Como hombre puede que no esté acostumbrado a hacerlo, pero es una excelente oportunidad para comenzar. Si se le complica, puede buscar algún espacio personal con algún psicólogo o especialista que lo puede orientar a trabajar mucho en su comunicación, no solo de pareja, sino también para mejorar su relación con sus seres queridos.

Aprender a preguntar y expresar a su pareja cuando desea tener relaciones sexuales para evitar coercionarla sexualmente, no caer en una intimidad forzada, Planear de mutuo acuerdo dónde, cuándo y que método anticonceptivo van a utilizar. Puede llegar a aprender más sobre la intimidad en pareja, y por intimidad no solo se trata de tener relaciones, sino también a quedarse solo con la pareja y platicar, jugar, conocerse.

Ahora analiza una historia. ya tenemos dos situaciones en las cuales pudimos explorar a fondo las diferentes consecuencias y alternativas que tienen los personajes ya mencionados. Se puede observar que no siempre se cuenta con una alternativa, si no que se pueden tener varias, así como con las consecuencias de los actos. Pasemos a realizar el mismo ejercicio con otras dos situaciones. El objetivo es que tú leas el texto y puedas contestar las consecuencias y alternativas que pienses les ayudaría a los personajes. Veamos una nueva historia:

Omar

Omar tiene 17 años y lleva todo este tiempo encerrado debido a la pandemia. El único medio de comunicación que tiene para estar en contacto con sus amigos y Romina, su novia, es por su celular. Está muy molesto porque les ha pedido a sus papás que lo dejen salir para ver nuevamente a sus amigos, pero sobre todo a su novia. Él alega que se ha cuidado y su novia también, pero aun así no lo dejan ir a verla. Un día que se comunican por Videollamada, Omar le reclama a ella que es su culpa, que no ha hecho lo suficiente para convencer a sus papás de que los dejen ver, además de insultarla por su peso, ya que desde que no se ven ella aumentó de peso debido a la pandemia.

Escribe las consecuencias para Omar (puedes usar un cuaderno):

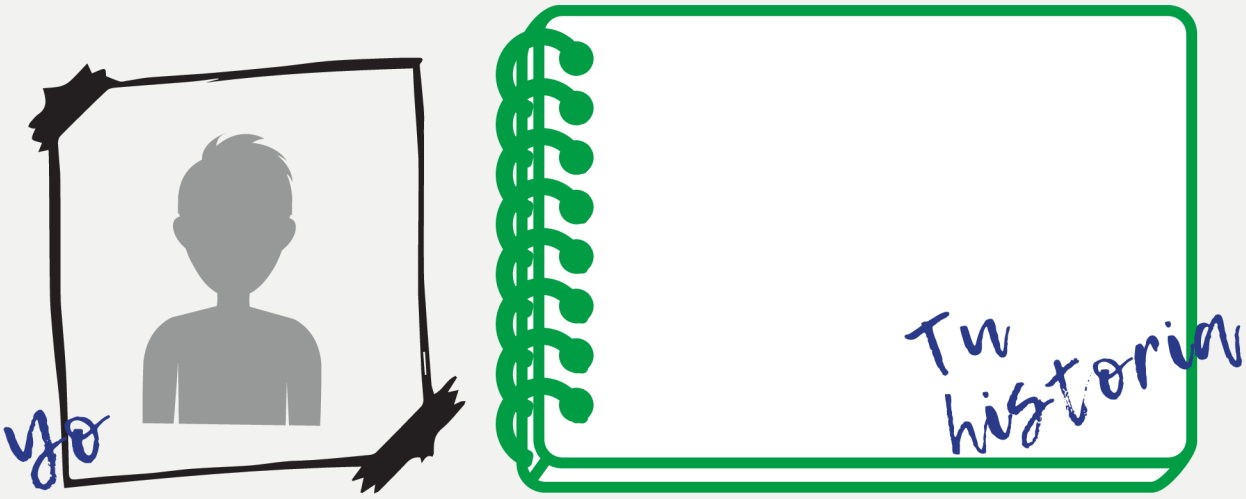
Escribe las alternativ as para Omar (puedes usar un cuaderno):

Joel tiene 16 años y sus papás tienen que salir a trabajar, así que se queda solo en su casa. Ya que se aburre por estar encerrado debido al COVID, sale y ve a sus amigos de su Colonia y algunos de la escuela que también se salen del confinamiento. Un día conoce a Laura, también de 16 años y que, de la misma manera, se encuentra sola en su casa debido a que su mamá tiene que salir a trabajar. Comienzan a verse más seguido y a pasar más tiempo a solas en casa de Laura. Un día, les gana la calentura y tienen relaciones sexuales. Después comienzan a distanciarse, y unas semanas después, comienzan a salir con otras personas.

Escribe las consecuencias para Joel (puedes usar un cuaderno):

Escribe las alternativas para Joel (puedes usar un cuaderno):

Ahora bien, a esta altura del texto haz visto, leído y analizado dos situaciones de adolescentes como tú, dos situaciones donde fuiste contestando las consecuencias y alternativas para dos chicos de tu edad o aproximada. Para este último ejercicio, elige una situación que hayas vivido durante esta cuarentena, o bien alguna situación que hayas vivido antes y llenando el formato de la misma manera en que elaboramos las anteriores. Puedes tomar el esquema para realizar las situaciones que tú quieras, cuando tú quieras. Recuerda que puedes usar un cuaderno.



Escribe las consecuencias para ti (puedes usar un cuaderno):

Escribe las alternativas para tí (puedes usar un cuaderno):

Finalmente escribe ¿De que te das cuenta al realizar este ejercicio? (puedes usar un cuaderno):

Muchas gracias por leer este cuadernillo, esperamos que encuentres en estas páginas claves que te permitan reflexionar sobre ti mismo y tu realidad. Te dejamos a continuación un pequeño directorio de otros servicios a los que puedes acceder si necesitas más apoyo, recuerda que no estás solo.

Apoyos UNAM

Programa de Atención Psicológica de la UNAM
55 50 25 08 55

Defensoría de los Derechos Universitarios
55 56 22 61 64
55 56 22 62 25
55 56 22 62 26
55 56 22 62 28

www.defensoria.unam.mx
defensoria@unam.mx

Organizaciones Civiles

El Armario abierto
https://elarmarioabierto.com.mx/

Mexfam
https://mexfam.org.mx/

Hombres por la Equidad, AC
joveneshxe@gmail.com
Tel. 5511077797

Hombres por la Equidad, AC
Ciudad de México, México 2020

www.hombresporlaequidad.org
hombreshxe@gmail.com
Facebook: hombres porlaequidad

Coordinador proyecto:
Gabriel García Mellado

Autor Psic. Miguel Flores Salas

«Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente»

Pa' los chavos

COORDINADOR GENERAL:
MTRO. ROBERTO GARDA SALAS

COORDINADOR DEL PROYECTO
PSIC. GABRIEL GARCÍA MELLADO

AUTOR DE CONTENIDOS:
PSIC. MIGUEL FLORES SALAS

Hombres por la Equidad a.c.

HOMBRES POR LA EQUIDAD, AC

WWW.HOMBRESPORLAEQUIDAD.ORG
HOMBRESHXE@GMAIL.COM
FACEBOOK: HOMBRES PORLAEQUIDAD

CIUDAD DE MÉXICO, 2021